الموسوعة
الرياضية الميسرة
ـ ٩ ـ

ألعاب القـــوى

أُم الألعاب الرياضية

إعداد
د٠ إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري
القاهرة

دار الكتاب اللبناني
بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

دار الكتاب المصري
٣٣ سارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ / ٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١ برقياكتا مصر ـ القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري ـ تجاه فندق بريستول ـ بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ١١-٨٣٣٠
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة

الطبعة الثالثة

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

Third Edition
A.D.2008JH1429
Web Site: www.daralkitabalmasri.com
E-mail: info@daralkitabalmasri.com

نشأة ألعاب القوى

نشأت ألعاب القوى مع بداية الحياة الإنسانية ، وكانت تمارس بصورة قريبة من الصورة التي تُمَارَسُ بها حالياً ، وفى الدورات الأوليمبية القديمة التي أقيمت عام ٧٦٦ قبل الميلاد ، واستمرت حتى عام ٣٨٨ ميلادية ، أي استمرت ما يقرب من ١١٦٤ عاماً .

وشهدت هذه الدورات كافة ألعاب القوى ، ولذلك سماها البعض "أم اللعبات" لأنها وسيلة لإجادة كافة اللعبات الأخرى .
ولذلك نجد أن جميع ألعاب القوى كانت تَمَارَسُ في الدورات الأوليمبية القديمة ، قبل نشأة الألعاب الجماعية بِمُدة طويلة .

وكان يقام في هذه الدورات سباق "إستاد" ، وهو سباق للجري على مسافة "إستاد" واحد ، وهو ما يعادل مائتي متر ، ثم كان هناك سباق "ديـول" علـى مـسافة ٤٠٠متر ، وسباق "دوليك" ، وهو يشبه المسافات الطويلة ، أو اختراق الضاحية ، وهو لمسافة "٥" خمسة كيلو مترات ، وهناك مسابقات "البنتاثلون" وهى تتكون من إجادة خمس مسابقات : القفز ــ والتسابق ــ والمصارعة ــ ورمى القرص ــ ورمى الرمح .

ورياضة رمى الرمح ، كانت موجودة ويجيدها الكثيرون ، كما أن رمى القرص كان يستخدم بنفس الطريقة الموجودة حالياً ، وكانت المسـافة المحـددة لرمى القرص ما بين ٢٨ ــ ٣٥ متراً ...وكان القرص من الحجارة ويصل وزنه حوالي ٣ كيلو جرامات ، ثم أصبح يصنع من البرونز حالياً ، ووزنه اثنان من الكيلو جرامات .

كما كانت تقام في الألعاب الأوليمبية مسابقات القفز ، فلقد كان القفز "أو الوثب الطويل أو الثلاثي" معروفاً منذ حوالي ألفي عام ، وهو يشبه القفزة المثلثة حالياً ، لأنها كانت مسابقات عبارة عن ثلاث قفزات طولية متتالية ، وكان طول القفزة حوالي ١٧ متراً ، وفى أثناء المباريات كان على المتسابقين أن يمسكوا بِثُقْلَّـين ، الغرض منهما إكساب الجسم شيئاً من قوة الدفع أثناء قفزته ، ونَقْل} مركز ثقله في اللحظة المناسبة إلى الاتجاه الصحيح .

ويُذَكرِنَا التاريخ بعظماء تفوقوا في ألعاب القوى في الدورات الأوليمبية القديمة مثل "كوروابوس" الذي فاز بأول دورة أوليمبية حين كان بها سباق الجـــري فقــط لمسافة ٢٠٠ متر ، ثم "كيونيس" الذي فاز لثلاث دورات متتالية بسباقات ٢٠٠ متر و٤٠٠ متر ، وحصل على ستة انتصارات كاملة .

وكذلك كان "ليونيداس" من أعظم الرياضيين في العصر القديم ، حيث كان الفائز الأول في ١٢ مسابقة "ثلاث مرات في أربع دورات متتالية" .

كما أن ملاعب الدورات الأوليمبية القديمة كانت مجهزة لمسافة ٢٠٠ متر و ٤٠٠ متر ، وبها أماكن لمسابقات رمى القُرص والرمح والجُلة ، وكذلك القفز .
كل هذه الألعاب كان لها مكان في الملاعب .

وألعاب القوى لها تاريخها العريق ، وهى من الرياضات الأولى التي مارسها الإنسان منذ القدم ، ومازال يمارسها حتى يومنا هذا .

وما زالت ألعاب هي أُم الألعاب والمسابقات الأوليمبية والتي من خلالها يتدفق الذهب والفضة على أبطال العالم ، ولذلك تجد أسرع فرد في العالم من المتـــسابقين في ألعاب القوى ، وكذلك أقوى رجل في العالم ... وتمنح هذه الألقاب لهؤلاء مثل : الدبابة البشرية الصاروخ الطوربيد المكتسح ...الخ من الألقاب .

أهمية العاب القوى

تعتبر ألعاب القوى ملكة الألعاب الرياضية بلا منازع ، فهي الأساس لجميع التخصصات الرياضية الأخرى ، فمهما كان نـوع الرياضـة التـي يمارسـها المواطن أو اللاعب ، ومهما كانت هذه الألعاب فردية أو جماعية ، فلا بد أن يُزاول الجميع ألعاب القوى الخفيفة ، كأساس وإعداد جيد للياقتهم البدنية ، والتفـوق في تخصصاتهم الرياضية .

وألعاب القوى تشمل مجموعة من التمرينات البدنية التي تؤدى إلى إكساب الجسم البشرى توافقاً كاملاً ، وتجعله يقدم أقصى طاقاته .
وألعاب القوى من الرياضات التي يمكن أن نُحَدِدْ نشأتها تحديداً كاملاً ودقيقاً ، وإن كان الجميع يعرفون أن الإغريق " أهل بلاد اليونان القدماء " قد اهتموا بألعاب القوى ، وأعطوا جميع الرياضيين مكانة سامية .

وكانت ألعاب القوى هي محور الألعاب الأوليمبية التي أقامتها بلاد اليونان عام ٧٧٦ قبل الميلاد ، وكانت الألعاب مقصورة على رياضة الأقدام ، وألعاب القـوى ، ثم دخلت تدريجياً بقية الألعاب .

وتهتم جميع المجتمعات المعاصرة الآن بألعاب القوى ، لأنها وسيلة فردية ممتازة لبناء الجسم السليم ، ونمو العضلات ، وتجنب السمنَة .. وتنشئة الأجيال النشأة السليمة ، ومن ثم فهذه الألعاب تساهم في صنع الحضارات المدنية الحديثة .

سباقات الجري

التسابق في أنواع الجري المختلفة هو أبسط أنواع الرياضة، وأبسط أشكالها، لأنه الشكل الطبيعي للفوز والتمايز بدون استخدام أدوات مساعدة، بل في شكل طبيعي، وهو القدرة والصمود، والسرعة والخفة، والحركة والرشاقة .

وفى سباقات الجري والسرعة نجد عدة مسابقات، كل واحدة منها تنقسم بدورها إلى عدة مسابقات، فهناك التسابق على الأرض المسطحة، وسباق الموانع الصناعية المنتظمة، وسباق الموانع الصناعية المتعددة، وسباق الموانع الطبيعية .

أولاً : سباقات الجري السطحي :

وهى سباقات متعددة ، تهدف إلى تمييز اللياقة البدنية العالية ، والسرعة ، وغيرها .

كما أن سباقات الجري السطحي متنوعة بحسب المسافات الخاصة بالسباق .

وتتم هذه المسابقات في مضمار ألعاب القوى ، وتكون ذات مسافات محددة ومن هذه المسابقات .

١ــ مسابقة السرعة البحتة (١٠٠ متر) ، وهى مسافة قصيرة تهدف لمعرفة أقصى سرعة يتمكن فيها المواطن المتسابق من إثبات قدرته الفائقة على التسابق .

٢ــ مسابقة السرعة البحتة (٢٠٠ متر) ، وهى تهدف إلى معرفة الأطول نفساً بين المتسابقين .

٣ــ سباق السرعة المتوسطة (٤٠٠ متر) ، وهى مسابقة خاصة لذوى القدرات المختلفة في مسابقة ٤٠٠ متراً .

٤ــ مسابقة السرعة المتوسطة (٨٠٠ متر) ، وهى نوع متدرج من السرعة ، وتهدف لمعرفة اللاعبين القادرين على الجري لمسافات أطول .

٥ــ سباقات نصف العمق ، وهى متعددة المسافات لكافة مسابقات العمق ، وهى لمسافات (١٠٠٠ متر ، ١٥٠٠ متر ، ٢٠٠٠ متر ، ٣٠٠٠ متر ، ٥٠٠٠ متر)

٦ــ سباقات الماراثون ، وهى مسابقات خاصة تسمى مسابقات العمق ، وهى لمسافة من عشرة كيلو مترات وحتى ٤٢ كيلو متراً و١٧٥ سنتيمتراً .
وتقام هذه السباقات على مضمار خاص مقسم لعدد من الممرات ، أو الحارات الفردية .
وتقام مسابقات السرعة والجري على مضمار قياسي لجميع هذه المسابقات طوله ٤٠٠ متر ، وإجمالي عرضه ٧,٥٧ أمتار ، وكل حارة ١,٢٢ مترا .
وتقام عليه المسابقات المختلفة ، فمثلاً سباق ٨٠٠ متر يقوم المتسابق بِلَّفِ مضمار السباق مرتين .. وهكذا .
وفى سباقات ١٠٠ متر حتى ٤٠٠ متر يلتزم المتسابق بالممر والحارة الخاصة به حتى نهاية السباق .
أما في السباقات الخاصة الأخرى ، فللمتسابقين الحق في ترك الممرات الخاصة بهم بشرط ألا يُعَطِل أو يَتَسَّبَب في تعطيل أحد المتسابقين .
وهذه المسابقات ، تجرى مع كل ستة متسابقين معاً ، وتجرى التصفيات النهائية للوصول إلى أسرع متسابق ، ماعدا سباق الماراثون ، فيتسابقون معاً كلهم .

٧ــ مسابقة "سباقات التتابع" . وهى سباقات تجرى عادة بأربعة متسابقين في كل فريق ، ويقوم كل متسابق بقطع المسافة ، وفى نهايتها يُسَلِّم لزميله الذي سيستكمل السباق شاهداً "عبارة عن عصا مجوفة ، طولها حوالي ٣٠ سم" ، وعملية تسليم هذا الشاهد تتم في منطقة تسليم الشاهد ، ولا يجوز رمى الشاهد ، بل يجب تسليمه يداً بيد ، وإذا حدث وسقط الشاهد على الأرض ، فإن المتسابق الذي أسقطه هو وحده الذي له الحق في التقاطه .
ويفوز الفريق الذي يقطع مسافة السباق في أقصر زمن ، ومسابقات التتابع تتم على عدة مسابقات ، وهي :
ــ مسابقة ١٠٠ متر ــ ومسابقة ٢٠٠ متر
ــ مسابقة ٤٠٠ متر ــ ومسابقة ٨٠٠ متر
ــ مسابقة ١٥٠٠ متر .

بداية سباق الجري :

وفى كل مسابقات الجري كان يقف المتسابقون صفاً واحداً ، ولكن في عام ١٨٨٨م، ابتكر طالب أمريكي البدء بالطريقة العالمية في بدء السباق ، وفـــى هذه الطريقة ينحني العداء إلى الأمام وتلمس يداه الأرض ، وقد أسند قدمه إلى ركيزة ثابتة ، الغرض منها إعطاؤه دفعة قوية عند الابتداء .

نهاية السباق :

فى نهاية خط السباق يقع خيط من الصوف ارتفاعه ١,٢٢ مترا ، يقطعه المتسابق الذي يصل أولا لحظة وصوله إليـــه . وهنـــاك الآن ســـاعات دقيقـــة وحَسَّاسَة تحسب وقت وزمن التسابق بالثانية والجزء من مائة من الثانية ، وقد يَفْرِقُ متسابق عن الآخر جزء من عشرة من الثانية .

ثانياً : سباق الموانع الصناعية المنتظمة :

وهناك ثلاثة أنواع من هذا السباق ، يشمل كل منها عشرة موانع منتظمة على مسافات وارتفاعات منتظمة ، وهى تبرز قدرة المتسابق علـــى التركيـــز ، وعلى مقدرته على الارتفاع والقفز بدون أن تَلْمُس قدماه الموانع ، وإن كان يتجاوز عن إسقاط هذه الموانع في بعض الأحيان .

وهذه المسابقات هي :

١ـــ سباق ١١٠ متر موانع : وفى هذا السباق توضع الموانع على طول مسافة السباق وعلى ارتفاع ١,٠٦ متر ، وتبعد الأولى مسافة ١٣,٧٢ متراً عن بداية السباق ، ثم كل ٩,١٤ أمتار مانع جديد . وللعدَّائين في هذا السباق الحق في إسقاط عدة موانع ، ولا يخل ذلك بفوز أكثرهم سرعة .

٢ـــ سباق ٢٠٠ متر موانع : ويبلغ ارتفاع الموانع ٠,٧٦٢ من المتر وتوضع الموانع العشرة كالآتي : المانع الأول على بعد ١٨,٢٩ متراً من خـــط البداية ، والباقي على بعد ١٨,٢٩ من الآخر .. فهي موانع منتظمة تماماً .

٣ـــ سباق ٤٠٠ متر موانع : ويبلغ ارتفاع الموانع ٠,٩١٤ من المتر ، ويوضع أولها على بعد ٤٥ متراً من خط البداية ، ثم تتوالى الموانع على بعد ٣٥ متراً بين كل مانع وآخر .

ثالثاً : سباق الموانع الصناعية المختلفة :

ويجرى هذا السباق على مسافة ٣ كيلو مترات ، ويلتزم فيه المتسابقون بالقفز فوق موانع ، ارتفاع كل منها ٠,٩١٤ من المتر ، وخلف كل مانع توجد حفرة مملوءة بالماء ، اتساعها ٣,٦٦ متراً ، وعمقها ٠,٧٥ من المتر ، ولا بد أن يعبر المتسابق هذه الموانع المختلفة والمتنوعة من حيث الشكل ، وبالطبع هذه المسابقات تحتاج إلى جهد معين ، وقدره ومثابرة ضخمة .

رابعاً : سباق الموانع الطبيعة :

وهو مشهور بمسابقات "اختراق الضاحية الصغير" ويجرى هذا التسابق على مسافات طويلة ، تتراوح بين ٤ ، ١٢ كيلو متراً ، ويلتزم المتسابقون بعبور بعض الموانع الطبيعية مثل : الجداول المائية ، والمنحدرات ، والصخور .

وهذه الموانع الطبيعية لا توضح لهم ، ولا يكون المتسابقون على علم بها إلا في أثناء السباق ، عن طريق وسائل إرشاد "أعلام صغيرة" يُثَبِتُها منظمو السباق لتحديد معالم الطريق .

خامساً : سباق اختراق الضاحية :

وهو سباق أوليمبي للسيدات وللرجال، ويكون لمسافة ٣٠ كيلو متراً للسيدات و ٤٤ كيلو متراً للرجال، ويحدد هذا السباق بحدود معينة أو أعلام لتحديد معالم طريق السباق للمتسابقين، ويبدأ وينتهي في الإستاد الأوليمبي، ويكون عادة آخر سباقات المنافسات الأوليمبية، كم يجرى عدة في شوارع المدن وفى الطرق بين المدن المختلفة.

مسابقات المشي

رياضة المشي رياضة ضرورية لكل إنسان ، وهى أبسط أنواع الرياضة ، وهى ضرورية من أجل استقامة الجسد ونموه المتــوازن ، وتنــشيط الــدورة الدموية للإنسان ، والبُعْد به عن أمراض تجلط الدم ، وارتفاع وانخفاض الدورة الدموية ، وضغط الدم ، وتنشيط العضلات ، وهى عمليات ضرورية للإنسان .

والمشي له طريقته السليمة :

ــ فلا بد أن يكون في منطقة غير ممتلئة بالأتربة ..

ــ ويُستحسن أن تكون على شواطئ الأنهار ، وفى الحدائق والشوارع الواسعة ..

ــ ويُفَضَّل أن يكون ذلك مُبكراً .

أما في رياضة المشي :

ــ فَيُحْظَر على المتسابق أن يجرى أو يقفز ، وذلك من منطق أنه يجب أن تظل إحدى قدميه ملامسة للأرض على الدوام ..

ــ وأن يكون جسم المتسابق معتدلاً ، الأمر الذي يتطلب حركة خاصة من الأكتاف .

ــ وقد تم الاكتفاء بممارسة الرياضة "المشي" كرياضة للجميع :للأطفال ، والشيوخ ، والشباب ، والرجال ، والنساء .

مسابقات الرمي

مسابقات الرمي مسابقات متعددة ، تهدف إلى التعرف على القوة والسرعة ، ودقة الأداء ، وبناء الجسم السليم القوى ، وتهدف إلى زيادة التركيز . وهناك أنواع مختلفة من مسابقات الرمي منها :

أولاً : رمى القرص :

رمى القرص رياضة للقوة ودقة الأداء والسُرعة معاً ،والقرص مصنوع من الخشب المُحاط بالحديد ، ويبلغ قطره ٢٢ سنتيمتراً ، ووزنه ٢ كيلـو جـرام لمباريات الرجال ، وكيلو جرام للمباريات النسائية .

مِضْمَار السباق :

يكون في الأماكن المفتوحة ، ولا يتطلب الأمر سوى تخطيط دائرة قطرها ٢,٥ م (متران ونصف المتر) .

التسابق :

يقوم كل فرد بمفرده بإجراء محاولته .

يقف المتسابق داخل الدائرة ويحظر عليه أن يتعداها إطلاقاً وإلا أُلْغِيَت محاولته .

ــ يقوم المتسابق بالدوران عدة مرات حول نفسه وهو مُمْسِك بالقرص ، وذلك لكي يُكْسِب القرص أقصى سرعة ممكنة ، وفى حركـة اسـترخاء أخيـرة للذراع يزيد من القوة الطاردة ، لكي يقوم أخيراً برمي القرص .

ــ يُحتسب طول مسافة الرمي من محيط الدائرة حتى أول نقطة سقط فيها القرص .

ــ يفوز من يحصل على أكبر مسافة للرمي .

ــ كل لاعب له ثلاث محاولات أثناء المسابقة ، وتُسَجل له أكبر مسافة حققها أثناء محاولاته الصحيحة .

ثانياً : رمى الرُمح :

رياضة تقليدية قديمة ، وهى رياضة التَّحَدِّي لإصابة الهدف تماماً ، والرياضي الذي يزاولها يستخدم القوة الناتجة عن الدوران ثم قوة التحول ، أي قـــوة الدفع التي تنتقل إلى الرمح بتأثير سرعة الجسم والذراع .

مادة الرمح :

يُصنع الرمح من الخشب ، وينتهى طرفه بقطعة معدنية مُدببة، وطوله ٢,٦٠ متران وستون سنتيمتراً، ويزن ٨٠٠ جرام .

نظام التسابق :

ـــ يبدأ المتسابق بعدو سريع لحوالي مسافة ٣٠ متراً .
ـــ عندما يصل المتسابق إلى موضع الرمي يُبْطِئ من سرعته وعدوه
ـــ يرجع المتسابق أثناء تخفيض سرعته ذراعه وكتفه الحاملين للرمح إلى أقصى حد إلى الخلف .
ـــ يستدير المتسابق استدارة عنيفة كاملة .
ـــ ويستدير بجذعه ، ويميل بجذعه وذراعه ، ثم يقذف الرمح ليصل إلى أكبر مسافة ممكنة .
ـــ يفوز من يرمى الرُمح أكبر مسافة ممكنة .
ـــ وتحتسب مسافة الرامي من نقطة الرامي إلى نقطة سقوط سن الرمح .
ـــ كل لاعب له ثلاث محاولات أثناء المسابقة ويتم منحه أكبر رقم سجله..

ثالثاً : رمي الجُلَّة :

رمي الجُلَّة ، رياضة تشبه في مجموعها حركة الياي المضغوط الذي ينفرج فجأة وبعنف بالغ .

تعريف الجُلَّة :

هي عبارة عن كرة من الحديد الثقيل ، وزنها كوزن المطرقة ، أي ٧,٢٥٧ كيلو جرامات .

كيفية رمى الجُلَّة "أصول التسابق" :

ـ يَنْثَني المتســــابق بجسمه موجهاً ظهره إلى اتجاه الرمي .
ـ ثم يعود المتسابق إلى وضع الاعتدال مؤدياً دورة كاملة حول نفسه .
ـ ثم يسترخي المتسابق في وضع تفجير كامل للطاقة .
ـ ثم يقذف المتسابق الجُلَّة إلى أكبر مسافة ممكنة .
ـ يفوز من يحرز أكبر مسافة يرمى إليها الجُلَّة .
ـ كل لاعب له ثلاثة محاولات أثناء المسابقة الواحدة ، ويحصل على أكبر مسافة حققها في محاولاته الثلاثة .
ـ يتم قياس المسافة من نقطة البداية وحتى النقطة التي سقطت فيها الجُلَّة لأول مرة على الأرض .

رابعاً : رمى المطْرَّقَة :

هي رياضة تشبه رياضة رمى القرص من حيث الحركة ، ولكن وزن المطْرَقَة وطولها يختلف تماماً عن القرص .

المطْرَّقَة :

تتكون من الرأس ، وهى كرة معدنية من الحديد أو النحاس تزن ٧,٢٥٧ كيلو جرامات .

كما تتكون من الكابل ، وهو سلك من الصلب ، طوله من ١,١٨ متر إلى ١,٢٢ متر .

وتتكون من المقبض : وهو مصنوع من المعدن الصلب .

كيفية اللعب:

كما قلنا إنها تشبه رياضة رمى القرص من حيث الحركة . فهنا أيضاً يدور اللاعب عدة مرات حول نفسه محاولاً إكساب المطْرَّقَة أكبر قــدر ممكــن مــن القوة الدافعة .

ــ يفوز من يرمى ا المطْرَّقَة اكبر مسافة ممكنة .

ــ وتحتسب المسافة من خط البداية إلى نقطة سقوط المطْرَّقَة على الأرض .

ــ يحصل كل لاعب على ثلاثة محاولات وتسجل الأرقام التي يحققها باســــــمه ويحصل على أكبر مسافة سجلت له .

المسابقات المُرَكَّبة

وهى مسابقات متعددة يتدخل فيها أكثر من نوع من ألعاب القوى معاً ، ولذلك فهي تتطلب أن يكون الرياضي المتسابق مُدَّرَباً تدريباً تاماً على كافة أنواع الرياضة .

ومن هذه المسابقات :

١ــ السباق الخماسي :

وهو يتكون من خمسة سباقات معاً : القفز الطولي ، رمي الرُمح ، سباق ٢٠٠ متر سطحي ، رمى الجُلَّة ، سباق ١٥٠٠ متر سطحي . وجميع هذه السباقات يجب أن تجرى للمتسابق في نفس اليوم .

٢ــ السباق العشري :

ويشتمل على عشر مسابقات أو رياضات هي : سباق ١٠٠ متر سطحي ، القفز الطولي ، رمى الجُلَّة ، القفز العالي ، سباق ٤٠٠ متر سطحي ، سباق ١١٠ متر موانع ، رمى القرص ، القفز بالزانة ، رمى الرمح ، سباق ١٥٠٠ متر سطحي .

ويتم تأدية هذه المسابقات خلال يومين فقط.

رفع الأثقال

رياضة العضلات والقوة والتحمل الضخم .. رياضة الأقوياء والأصحاء والشجاعة .
ورفع الثقال رياضة تقتضي القيام برفع أكبر ثُقل ممكن .

ممَّ يتكون ثقل الحديد :

الثقل يتكون من قضيب من الحديد . ويتم تثبيت الأقراص الحديدية ذات الأوزان الكبيرة في طرفيه . الأقراص مصنوعة هي الأخرى من الحديد ، ويتم تزايد الوزن حتى يصل مجموع الأوزان للوزن المطلوب رفعه من قبَل.

طرق رفع الأثقال :

يتم رفع الأثقال بثلاث طرق هي :

١ــ الرفع بالضغط :

وهو الرفع من الأرض ببطء .

٢ــ الخطف الأراشيه :

وهو رفع الثقل من الأرض إلى أعلى بحركة واحدة .

٣ــ "النطر" :

وهو يتكون من مرحلتين : الرفع ببطء من الأرض وحتى مستوى الكتفين ، ثم "نطر" الثقل إلى أعلى .

أوزان رافعي الأثقال :

وضعت سبع درجات لترتيب أوزان المتسابقين من رافعي الأثقال ، ويفوز في كل وزن من يرفع أكثر الأثقال وزناً .
وهناك ثلاث محاولات لكل لاعب لكي يحصل على أكبر ثقل ممكن رفعه .

المسابقة العِشارية

هي لعبة ملوك الرياضة ،

لأنها مسابقة تساوى عشر مسابقات مختلفة بين العدو والوثب الطويل ، ودفع الجُلَّة ، والوثب العالي ، والعدو ٤٠٠ متر ،
وهذه المسابقات تقام في اليوم الأول ،
ثم في اليوم التالي تقام مسابقات ١١٠ حواجز ، ورمي القرص ، والوثب بالعصا ، ورمي الرُمح ، العدو ١٥٠٠ متر .

ويسمح لكل متسابق بثلاث محاولات فقط في مسابقات الوثب والرمي ، كما يلغى سباق العدو إذا قام المتسابق بثلاث بدايات خاطئة .

والفائز في المسابقة العشارية هو الحاصل على أكبر مجموع من النقاط المستحقة حسب نوع السباق .
ولقد أقيمت هذه المسابقة لأول مرة في السويد عام ١٩١١ ، ثم دخلت في البرنامج الأوليمبي عام ١٩١٢ .
ولقد وضع الاتحاد الدولي لألعاب القوى جدول نقاط لكل مسابقة من المسابقة العشارية ، وإذا فشل متسابق في بداية السباق أو في إحدى المسابقات العشر ، فليس له الحق في دخول المسابقات التالية ، ويعتبر خارج المسابقة وخارج الترتيب النهائي .
ولذلك تعتبر مسابقة العشارى أعظم وأصعب مسابقات ألعاب القوى وأكثرها تعقيداً ويسمى أبطالها ملوك الرياضة .

مسابقات ألعاب القوى الأوليمبية

تضم المسابقات الأوليمبية ٣٢ مسابقة معتمدة لألعاب القوى ،

ألا وهي مسابقات :

الجري ١٠٠متر و٢٠٠ ، ٤٠٠ ، ٨٠٠ ، ١٥٠٠ ، ١٠٠٠٠ متر ، ١١٠ متر حواجز ، و ٤٠٠ متر حواجز ، ٣٠٠٠ متر موانـــع ، ٤ × ١٠٠ متـــر ، ٤ × ٤٠٠ متر ،

وثب عال ، وثب طويل ، وثب ثلاثي ، قفز بالزانة ، دفع الجلة ، قذف القرص ، رمى الرمح ، إطاحة المطرقة ومسابقة العشارى ، وأيضاً مسابقة السُباعي .

أسئلة في الكتاب

١ــ تحدث عن أهمية ألعاب القوى في حياتناً ؟
٢ــ ماذا تعرف عن سباقات العدو ؟
٣ــ ما هي أهم مميزات سباقات التتابع ؟
٤ــ ماذا تعرف عن سباق الموانع الصناعية ؟
٥ــ ما هي أهم ملامح رياضة رمي القرص ؟
٦ــ ما هي أهم ملامح رياضة رمي الجُلَّة ؟
٧ــ ماذا تعرف عن رياضة المشي ؟
٨ــ اذكر ما تعرفه عن رياضة رمي الرُمح؟ .
٩ــ رياضة رمي المطرقة من الرياضات القديمة .. تحدث في هذا الموضوع؟ .
١٠ــ ماذا تعرف عن المسابقات المركبة ؟
١١ــ تحدث عن رياضة رفع الأثقال .

محتويات الكتاب

الكتاب القادم ←——— الجمباز